

Zaburzenia agresywne

10



Antoni Naglik

Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym
(profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników PŁ

W poprzednich artykułach skupiałem się głównie na różnego rodzaju uzależnieniach. Pisałem o zależności człowieka od substancji psychoaktywnych, ale także o zależności od wykonywania czynności (uzależnienia behawioralne). W moich artykułach poruszana była również kwestia leczenia uzależnień oraz ich faz rozwoju. W niniejszej publikacji chciałbym przyjrzeć się zjawisku jakim są zaburzenia agresywne – często przyczyną agresji bywa nadużywanie substancji psychoaktywnych i wszelkiego rodzaju uzależnienia.

Definicja agresji

Dosłownie z łaciny „aggressio” oznacza „napaść”. Agresja to zachowanie prowadzące do szkód fizycznych lub/i psychicznych. Zachowania agresywne świadczą o niezdolności trzymania afektu i kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych. Gniew, złość, niezadowolenie, irytacja, rozdrażnienie mogą wyzwolić niepohamowaną chęć rozładowania nieprzyjemnego napięcia psychicznego w postaci krzyków, wyzwisk, bicia czy niszczenia mienia.

Agresja to jedna z trzech metod rozwiązywania konfliktów. Nie-



stety, agresywność jest najmniej skuteczną metodą radzenia sobie z frustracjami. Alternatywę stanowi albo uległość (również nie najlepsza metoda), albo asertywność – strategia najbardziej konstruktywna. „Asertywność to umiejętność walki o poszanowanie osobistych praw z uwzględnieniem dobra drugiego człowieka”.

Oprócz wyżej wymienionych uzależnień i zachowań „po zażyciu”, do stanów psychicznych i chorób wywołujących zachowania agresywne zalicza się także:

- Majaczenie;
- Ołępienie;

Fot. Pixabay



- Urojenia;
- Zespół depresyjny;
- Zaburzenia stresowe;
- Zaburzenia emocjonalne;
- Upośledzenie umysłowe.

(por. <http://www.psychiatria.pl>)

Na to czy człowiek będzie agresywny mogą mieć również wpływ następujące czynniki :

- płeć męska;
- wiek od 15-25 lat;
- niski poziom wykształcenia;
- niski status socjoekonomiczny;
- występowanie negatywnych wzorców w rodzinie;
- brak zatrudnienia;
- konflikty z prawem.

Agresja nie musi być tylko np. bezpośrednim fizycznym atakiem na drugiego człowieka. Wyróżnia się pięć rodzajów agresji:

a) agresja werbalna – używanie w stosunku do innych przezwisk, wyzwisk, przekleństw, gróźb, pokazywanie obraźliwych gestów,

oskarżanie, plotki, przedrzeźnianie, krzyk;

b) agresja interpersonalna - kierowana do drugiego człowieka. Są to głównie przekleństwa, wyzwiska, groźby, napaści, kradzieże, rozboje, okaleczenia drugiego człowieka, zabójstwa;

c) agresja z przemieszczeniem (chuligaństwo lub wandalizm) - kierowana na obiekty zastępcze. Niszczenie przystanków autobusowych, wybijanie szyb wystawowych, niszczenie ławek i innych sprzętów w parku, na osiedlu;

d) autoagresja - czyli agresja skierowana na siebie, a samobójstwo jest skrajną formą szerokiej gamy zachowań o charakterze autodestrukcyjnym;

e) agresja elektroniczna – „dotyczy zasadniczo wszystkich aktów agresji, w których narzędziem realizacji są telefony komórkowe lub

internet”. (J. Pyżalski, s. 41 – Pyżalski J. (2009). Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży. Gdańsk: GWP)

Agresja często rodzi się z nieumiejętności konstruktywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Ludzie często nie zastanawiają się nad swoimi zachowaniami i dają upust negatywnym emocjom w sposób destrukcyjny. Można również spróbować w inny sposób poprzez np. rozmowę z bliską osobą, albo pójść uprawiać swoją ulubioną dyscyplinę sportową, posłuchać muzyki, pójść na zakupy itp. - tych konstruktywnych sposobów jest naprawdę wiele. Należy, więc zadać sobie pytanie: „Czy warto psuć dobre relacje z drugim człowiekiem poprzez chwilowy przyływ złości ?”.